



## କୃତଜ୍ଞତା

ରୁପାଙ୍କନ  
 କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଚିବାଳୟ (ଓଡ଼ିଶା)  
 ୯୭୪୪୯୮୪୪୭୪  
 ପାକପଢ଼ି ପ୍ରସଙ୍ଗ : ଓଡ଼ିଶା

କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର  
 odishamilletsmision@gmail.com | omm.spmu@gmail.com  
 www.milletsoodisha.com | www.wassan.org



# ପୁଷ୍ଟିଗଣ୍ୟ ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ପାଇଁ ହିତକର



ସ୍ୱଚ୍ଛ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍  
 ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ ମୁକ୍ତ



ଅଧିକ  
 ତନ୍ତୁ ମୁକ୍ତ



ଅଧିକ  
 କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମୁକ୍ତ



ଅଧିକ  
 ଲୌହ ମୁକ୍ତ



ଗ୍ଲୁଟିନ୍  
 ମୁକ୍ତ



## ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ ମିଶନ୍- ଚାଷଜମି ଓ ଖାଦ୍ୟଥାଳି ରେ ପୁଷ୍ଟିଗଣ୍ୟର ପୁନଃପ୍ରଚଳନ

କୃଷି ଓ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଦ୍ୱାରା ହାସନ ଓ ଏନ୍.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍. ର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ସମ୍ପାଦିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ  
 କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗର ଏକ ପ୍ରୟାସ

# ଆଜି ଧନ

ପାରମ୍ପାରିକ ଶସ୍ୟ





## ପୁଷାବନ୍ଧ

ଭାରତବର୍ଷ ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଏବଂ ମେଦବହୁଳତା ଭଳି ଦୁଇଟି ଅଭିଶାପରେ ଗ୍ରସ୍ତ । ବିଗତ ଦଶନ୍ଧିରେ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଭିତ୍ତିକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ବହୁଗୁଣରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ତେଣୁ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ସଚେତନତା ବଢ଼ିବା ସହ ଚାହିଦା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ପୌଷ୍ଟିକତାରେ ଭରା ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଏକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ରୂପେ ଦେଖାଦେଇଛି ।

ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗତ କେତେ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ନାଗରିକମାନଙ୍କର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ତାଲିକାରୁ ପୁଷ୍ଟି ଶସ୍ୟ ଧିରେ ଧିରେ ଉଦ୍ଭେଦ ଯାଉଛି । ପ୍ରକୃତପକ୍ଷରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷଭାବରେ ସହରାଂତଳରୁ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଇଛି । ପୁଷ୍ଟି ଶସ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଜ୍ଞାନ ଓ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ବଂଶଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବେଶ୍ ବାରି ହୋଇପଡ଼ୁଛି ।

ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଉଥିବା ପୁଷ୍ଟି ଶସ୍ୟ କୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କୃଷିକ୍ଷେତ୍ର ଓ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ପୁନଃଉଦ୍ଧାର ନିମନ୍ତେ ୨୦୧୭ ରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର, ଡ୍ରାସନ ଓ ଏନ୍.ସି.ଡି.ଏସ୍. ର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ ମିଶନର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଡ଼ିଶାର ୧୪ଟି ଜିଲ୍ଲାର ୭୬ଟି ବ୍ଲକ୍‌ରେ ଆଂତଳିକ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ସହାୟତାରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲୁଅଛି । ଗ୍ରାମାଂତଳ ଏବଂ ସହରାଂତଳରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟର ଉପଯୋଗିତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଆଣିବା ଏହି ମିଶନର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅଂଶ ରୂପେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟର ରନ୍ଧନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋକପାତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ ମିଶନ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପୁସ୍ତିକା ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଏଠାରେ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇଛି । ଆଶାକରାଯାଏ କି ଏହାର ପ୍ରକାଶନ କ୍ଷୁଦ୍ରଶସ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବିଷୟରେ ନୂତନ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେବ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା ଯୋଗାଇବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

# ଆସନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟି ଶସ୍ୟକୁ ଜାଣିବା



ଇଂରାଜୀ- ଫିଙ୍ଗର ମିଲେଟ, ରାଗି  
ଓଡ଼ିଆ- ମାଣ୍ଡିଆ  
ବେଙ୍ଗାଳି- ମରାଧି  
ଗୁଜୁରାଟି- ନାଗ୍ନି  
ହିନ୍ଦି- ରାଗି  
କନ୍ନଡ- ରାଗି  
ମରାଠି- ନାଗ୍ନି  
ପଞ୍ଜାବି- ମନ୍ତୁକା  
ତାମିଲ- ରାଗି  
ତେଲୁଗୁ- ଚଇଡ଼ା



ଇଂରାଜୀ- ଲିଟିଲ ମିଲେଟ  
ଓଡ଼ିଆ- ସୁଆଁ, ଗୁର୍ଜି, କୋଶଲ  
ବେଙ୍ଗାଳି- ମସା  
ଗୁଜୁରାଟି- ଗର୍ଜୋ, କୁରି  
ହିନ୍ଦି- କୁରକି, ମାଧି  
କନ୍ନଡ- ସାମି, ସାବା  
ମରାଠି- ସାବା  
ପଞ୍ଜାବି- ସଙ୍ଗ  
ତାମିଲ- ମସାଇ  
ତେଲୁଗୁ- ମସାଲୁ



ଇଂରାଜୀ- ଫାଲ୍‌ଟେଲ ମିଲେଟ  
ଓଡ଼ିଆ- କାଙ୍ଗୁ  
ବେଙ୍ଗାଳି- କାଓ  
ଗୁଜୁରାଟି- କାଙ୍ଗ  
ହିନ୍ଦି- କକୁମ୍ଭ  
କନ୍ନଡ- ନାକାଦି  
ମରାଠି- କାଙ୍ଗ  
ପଞ୍ଜାବି- କାଙ୍ଗଦି  
ତାମିଲ- ଚେନାଇ  
ତେଲୁଗୁ- କୋରା



ଇଂରାଜୀ- ସୋରଗମ  
ଓଡ଼ିଆ- ଜନ୍ତୁ  
ବେଙ୍ଗାଳି- କୋଖିର  
ଗୁଜୁରାଟି- କୋଖିରି  
ହିନ୍ଦି- କୋଖିରି  
କନ୍ନଡ- କୋଲା  
ମରାଠି- କୋଖିରି  
ପଞ୍ଜାବି- କୋଖିର  
ତାମିଲ- ଚୋଲମ  
ତେଲୁଗୁ- କୋଦ୍ଦା



ଇଂରାଜୀ- ପଲ ମିଲେଟ  
ଓଡ଼ିଆ- ବାକରା  
ବେଙ୍ଗାଳି- ବାକରା  
ଗୁଜୁରାଟି- ବାକରି  
ହିନ୍ଦି- ବାକ୍ସା  
କନ୍ନଡ- ସାକି  
ମରାଠି- ବାକରି  
ପଞ୍ଜାବି- ବାକ୍ସା, ଗଧିଆ  
ତାମିଲ- କମ୍ପୁ  
ତେଲୁଗୁ- ସକ୍ସା



ଇଂରାଜୀ- କୋଦୋ ମିଲେଟ  
ଓଡ଼ିଆ- କୋଦୋ  
ବେଙ୍ଗାଳି- କୋଦୋ  
ଗୁଜୁରାଟି- କୋଗ୍ରା  
ହିନ୍ଦି- କୋଦୋନ  
କନ୍ନଡ- ହାକା  
ମରାଠି- କୋଗ୍ରା  
ପଞ୍ଜାବି- କୋଗ୍ରା  
ତାମିଲ- ଉରାଗୁ  
ତେଲୁଗୁ- ଆରିକେଲୁ, ଆରିକା



ଇଂରାଜୀ- ପୋସୋ ମିଲେଟ  
ଓଡ଼ିଆ- ଚିନା  
ବେଙ୍ଗାଳି- ଚିନା  
ଗୁଜୁରାଟି- ଚେନୋ  
ହିନ୍ଦି- ଚେନା  
କନ୍ନଡ- ବରଗୁ  
ମରାଠି- ବାରି  
ପଞ୍ଜାବି- ଚିନା  
ତାମିଲ- ପାମିଉରଗୁ  
ତେଲୁଗୁ- ବରିଗା



ଇଂରାଜୀ- ବାନ୍ୟାଟ ମିଲେଟ  
ଓଡ଼ିଆ- କାଡ଼ି, ଗୁଆଁ,  
ବେଙ୍ଗାଳି- ଗାମା  
ହିନ୍ଦି- ମାଧି  
କନ୍ନଡ- ଓଡ଼ାଲୁ  
ପଞ୍ଜାବି- ସାଙ୍ଗ  
ତାମିଲ- କୁଥିରାକବାଲି  
ତେଲୁଗୁ- ଉଡ଼ାଲୁ, କୋଡ଼ିମାମା

# ସୂଚିପତ୍ର

କ୍ର.	ବ୍ୟଞ୍ଜନ	ପୃଷ୍ଠା	କ୍ର.	ବ୍ୟଞ୍ଜନ	ପୃଷ୍ଠା
୧	ମାଣ୍ଡିଆ ଏଣ୍ଟୁରି ପିଠା	୧	୧୭	ସୁଆଁ ଏଣ୍ଟୁରି ପିଠା	୩୩
୨	ମାଣ୍ଡିଆ ଚହ୍ଲା	୩	୧୮	ସୁଆଁ ଇଡିଲି	୩୫
୩	ମାଣ୍ଡିଆ ମଣ୍ଡା ପିଠା	୫	୧୯	ସୁଆଁ ଖେରୁଡ଼ି	୩୭
୪	ମାଣ୍ଡିଆ ମିକୁଚର	୭	୨୦	ସୁଆଁ ଉପମା	୩୯
୫	ମାଣ୍ଡିଆ ଆରିସା ପିଠା	୯	୨୧	କାଙ୍ଗୁ ବରା	୪୧
୬	ମାଣ୍ଡିଆ ସୁପ୍	୧୧	୨୨	କାଙ୍ଗୁ ସୀରି	୪୩
୭	ମାଣ୍ଡିଆ ଲଡୁ	୧୩	୨୩	କାଙ୍ଗୁ ଦୋସା	୪୫
୮	ମାଣ୍ଡିଆ ମୁକୁକି	୧୫	୨୪	କୋଦୋ ପଲଉ	୪୭
୯	ମାଣ୍ଡିଆ ଇଡିଲି	୧୭	୨୫	କୋଦୋ ଚକୁଲି	୪୯
୧୦	ମାଣ୍ଡିଆ ମୋଦକ	୧୯	୨୬	ଜହ୍ନା ରୁଟି	୫୧
୧୧	ମାଣ୍ଡିଆ ହାଲୁଆ	୨୧	୨୭	ଜହ୍ନା ଲଡୁ	୫୩
୧୨	ମାଣ୍ଡିଆ ବ୍ରେଡ଼	୨୩	୨୮	ଜହ୍ନା ବର୍ସି	୫୫
୧୩	ମାଣ୍ଡିଆ ବରା	୨୫	୨୯	ଜହ୍ନା ସାଲାଡ଼	୫୭
୧୪	ମାଣ୍ଡିଆ କେକ୍	୨୭	୩୦	ଜହ୍ନାଖଇ ଲଡୁ	୫୯
୧୫	ମାଣ୍ଡିଆ ବିସ୍କୁଟ୍	୨୯	୩୧	ଜହ୍ନା ଦୋସା	୬୧
୧୬	ମାଣ୍ଡିଆ ପକ୍କୁଡ଼ି	୩୧	୩୨	ଚିନ୍ନା ଦହିଭାତ	୬୨



# ମାଣ୍ଡିଆ ଏଣ୍ଡୁରି ପିଠା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୫  
 ସମୟ - ୬ ଘଣ୍ଟା ୨୫ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୯

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୬ ଘଣ୍ଟା  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ - ୬ ଘଣ୍ଟା ୨୫ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ମାଣ୍ଡିଆ ରୁନା : ୩୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ : ୪୦୦ ଗ୍ରାମ
- ବିରି : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ
- ନଡ଼ିଆ କୋରା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୁଡ଼ : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧ ଚାମଚ
- ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ : ୧ ଚାମଚ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ହଳଦୀ ପତ୍ର

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୧
- କଂସା / ପାତ୍ର : ୨
- ଚାମଚ : ୧
- ଇଡିଲି ଛାଁଚ : ୧
- ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନର ପ୍ରସ୍ତୁତି ୨ଟି ଭାଗରେ କରାଯାଇଥାଏ

- ◆ ବିରି କୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ବତୁରିବା ପରେ ବିରିକୁ ଭଲଭାବରେ ବାଟନ୍ତୁ, ଯେପରି ମୋଟା ଆଣ ହେବ । ଏହି ଆଣରେ ମାଣ୍ଡିଆ ରୁନା, ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣ ଉତୁରିବା ପାଇଁ ୨ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।

### ପ୍ରଥମ ଭାଗ: ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ୟାନ / କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ କମ୍ ଆଂଚରେ ଏହାକୁ ୪ ରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଅବିରତ ଗୋଳାକୁ ଯେପରି ଏହା ଚିକେ ଶୁଖିଲା ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ କମ୍ ଆଂଚରେ ପୁଣି ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

### ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ: ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହଳଦୀ ପତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ପତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ଆଣ ରଖନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଚଟକା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ତାପରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପୂରକୁ ସେହି ଆଣ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ହଳଦୀ ପତ୍ର କୁ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ପୂର ମଝିରେ ଚାପି ହୋଇ ରହିବ ।
- ◆ ଏହାକୁ ସୁତାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଦେଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଆଣ ବାହାରକୁ ନ ବାହାରେ ।
- ◆ ଏହାକୁ ଏକ ଇଡିଲି ଛାଁଚରେ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏଣ୍ଡୁରି ପିଠାକୁ ଗରମ ଗରମ ପରଖନ୍ତୁ ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ଚହ୍ନା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୦

ସମୟ - ୨୫ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୧୦

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୧୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୧୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୨୫ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଦହି : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଭଜା ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ : ୩ ଚାମଚ  
 ଗୋଲ ମରିଚ : ୨ ଚାମଚ  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ  
 ବିଟ ଲୁଣ : ୧ ଚାମଚ  
 କଂଚା ଲଙ୍କା : ୫-୬ ଟି  
 ଧନିଆ ପତ୍ର : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ପୋଦିନା ପତ୍ର : ୨୫ ଗ୍ରାମ  
 ଆମ୍ବକସିଆ ଅଦା : ୨ ଇଂଚ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ / କଡ଼େଇ : ୧  
 କପ : ୧  
 ଗ୍ଲାସ : ୧  
 ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ପ୍ୟାନ / କଡ଼େଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଢାଳନ୍ତୁ ।
- ◆ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆଂଚରେ ସେହି ପାଣିକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ସେହି ସମୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କପ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନାକୁ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ଘୋଳକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଏବଂ ଅବିରତ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି ମୁଣ୍ଡା ନ ହୁଏ ।
- ◆ ଏହି ଘୋଳକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ କଂଚା ଲଙ୍କା, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଆମ୍ବକସିଆ ଅଦା, ପୋଦିନା ପତ୍ର ମିଶ୍ରଣର ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦହି, ଭଜା ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ବିଟ ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଉକ୍ତ ପେଷ୍ଟରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଥଣ୍ଡା ମାଣ୍ଡିଆ ଘୋଳକୁ ସେହି ପେଷ୍ଟରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଉ ଛଅ ଗ୍ଲାସ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସେଥିରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଓ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଣ୍ଡିଆ ଚହ୍ନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ( ଅଧିକ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଆପଣ ଏଥିରେ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ବଦଳରେ ଜଳଜିରା କିମ୍ବା ଚାଟ ମସଲା ମିଶାଇ ପାରିବେ )





# ମାଣ୍ଡିଆ ମଣ୍ଡା ପିଠା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୨୦  
 ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୮

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୧୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ପଦାୟ ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ଚାଉଳ ଦୁନା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା : ୩୦୦ ଗ୍ରାମ
- ନଡ଼ିଆ କୋରା : ୪ କପ
- ଗୁଡ଼ : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧ ଚାମଚ
- ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ : ଅଧା ଚାମଚ
- ଘିଅ : ୧ ଚାମଚ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୧
- ପାତ୍ର : ୨
- ଝିମର/ ଇଡିଲି ଛାଁଚ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନର ପ୍ରସ୍ତୁତି ୨ଟି ଭାଗରେ କରାଯାଇଥାଏ
- ପ୍ରଥମ ଭାଗ: ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତି**
  - ◆ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାନ / କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ରଖନ୍ତୁ
  - ◆ କମ୍ ଆଂଚରେ ସେହି ପ୍ୟାନ / କଡେଇକୁ ୫ ମିନିଟ ପାଇଁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଅବିରତ ଗୋଳାକୁ ଯେପରି ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ପୋଡ଼ି ନ ଯାଏ ।
  - ◆ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ସେଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
  - ◆ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ ପୁଣି ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ: ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତି**
  - ◆ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ଦୁନା ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନାକୁ ମିଶାନ୍ତୁ ।
  - ◆ ଅଲଗା ଏକ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ କପ୍ ପାଣି ଢାଳନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାତ୍ରଟିକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
  - ◆ ଘିଅ, ଲୁଣ, ଦୁନା ମିଶ୍ରଣ (ଚାଉଳ ଦୁନା ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା)କୁ ଉକ୍ତ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
  - ◆ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ କମ୍ ଆଂଚରେ ୩ ମିନିଟ ଗରମ କରନ୍ତୁ
  - ◆ ଗୋଟିଏ ଝିଲ ପାତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଲଗାନ୍ତୁ ।
  - ◆ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ସେହି ପାତ୍ରକୁ ନେଇଯାନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଅଧା କପ୍ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ।
  - ◆ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ହାତରେ ଦଳନ୍ତୁ ।
  - ◆ ଏବେ ଏହାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରି ତାକୁ ହାତରେ ଚଟକା କରନ୍ତୁ ।
  - ◆ ଏହି ଚଟକା ଗୁଳାରେ ପୂର ଦେଇ, ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରି ସତର୍କତାର ସହ ମଣ୍ଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
  - ◆ ଝିମର/ ଇଡିଲି ଛାଁଚ ରେ ଏହାକୁ ୧୦ ମିନିଟ ସିଝାନ୍ତୁ ।
  - ◆ ତାକୁ କାଢ଼ି ପ୍ଲେଟରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ମିଳୁଚର

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୦  
 ସମୟ - ୫୦ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୧୦

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୫୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ବେସନ : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ : ୩ ଚାମଚ
- ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ : ୨୦ ଗ୍ରାମ
- ଭୂର୍ସିଙ୍ଗ ପତ୍ର : ଏକ ମୁଠା
- ବିଟ ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ବାଦାମ : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ହେଙ୍ଗୁ : ଚିମୁଟାଏ
- ଛାଣବା ପାଇଁ ତେଲ : ୫୦୦ ମି.ଲି.

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୧
- କଂସା : ୨
- ବୁନ୍ଦି ପ୍ଲେଟ୍ : ୧
- ସେଉ ଛଣା : ୧
- ଜାଲିଚଟୁ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ମିଳୁଚରର ପ୍ରସ୍ତୁତି ୨ଟି ଭାଗରେ କରାଯାଇଥାଏ  
 ପ୍ରଥମ ଭାଗ: ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନ୍ଦିର ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି

◆ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ବେସନ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ କୁ ହାତରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାକୁ ଯେପରି ଏହା ବହଳିଆ ଆଣରେ ପରିଣତ ହେବ ।

### ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ: ମାଣ୍ଡିଆ ସେଉ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି

◆ ୧୦୦ ଗ୍ରାମର ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମର ବେସନ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହେଙ୍ଗୁ, ଲୁଣ ଓ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ ।  
 ◆ ତାକୁ ହାତରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାକୁ ଯେପରି ଏହା ମୋଟା ଆଣରେ ପରିଣତ ହେବ ।

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ମଧ୍ୟମ ଆଂଚରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ସେହି ଗରମ ତେଲରେ ବୁନ୍ଦି ପ୍ଲେଟ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ବହଳିଆ ବୁନ୍ଦି ଆଣକୁ ସିଧାସଳଖ ଢାଳନ୍ତୁ ।
- ◆ ବୁନ୍ଦି ଭଲଭାବରେ ଛାଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ପୁଣି ସେହି ଗରମ ତେଲରେ ସେଉ ଛଣା ସାହାଯ୍ୟରେ ମାଣ୍ଡିଆ ସେଉ ଆଣକୁ ନେଇ ସେଉ ଛାଣନ୍ତୁ ।
- ◆ ଭଲଭାବରେ ଛାଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଭୂର୍ସିଙ୍ଗ ପତ୍ର ଏବଂ ବାଦାମକୁ ସେହି ଗରମ ତେଲରେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଛଣା ଯାଇଥିବା ସମସ୍ତସାମଗ୍ରୀ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ବିଟ ଲୁଣକୁ ଗୋଳାକୁ ।
- ◆ ଏବେ ମାଣ୍ଡିଆ ମିଳୁଚର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ଆରିସା ପିଠା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୫

ସମୟ - ୫୫ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୫୫ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଚାଉଳ ବୁନା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଗୁଡ଼ : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ରାଶି : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ରିଫାଇନ୍ ଡେଲ / ଘିଅ : ଅଧା ଲିଟର  
 ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧ ବାମବ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୨  
 କଂସା : ୧  
 ପ୍ଲେଟ/ ଥାଳି : ୧  
 ଚିମୁଟା : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଓ ଗୁଡ଼ ଢାଳନ୍ତୁ ।
- ◆ ତାହାକୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆଂଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବହୁଳିଆ ହେବାଯାଏ ଅବିରତ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନା ଓ ଚାଉଳ ବୁନା ଏକାଠି ନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ମିଶ୍ରିତ ବୁନାକୁ ସେହି ବହୁଳିଆ ସିରାରେ ପକାଇ ନରମ ଖଳି ହେବାଯାଏ ଅବିରତ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ରାଷି ଏବଂ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡକୁ ସେହି ଖଳିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଡେଲ / ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ହାତରେ ଟିକେ ଡେଲ / ଘିଅ ମାରି ହାତକୁ ଡେଲିଆ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖଳି ନେଇ ତାକୁ ପାପୁଲିରେ ଚଟକା ଚଟକା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଯେପରି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ମୋଟା ହୁଏ ।
- ◆ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆଂଚରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ଯାଏ ଛାଣନ୍ତୁ ।
- ◆ ପିଠା ଗୁଡ଼ିକୁ କାଢ଼ି ପାଖରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ମାଣ୍ଡିଆ ଆରିସା ପିଠା ପରସିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।
- ◆ ଏହାକୁ ପକ୍ଷା କରି ବନ୍ଦ ତବାରେ ରଖି ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ସୁପ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୮  
 ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୯

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୧୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
- କଟା ଗାଜର : ୮୦ ଗ୍ରାମ
- କଟା ବିନସ୍ : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଧନିଆ ପତ୍ର : ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ
- ଲହୁଣୀ/ ରିଫାଇନ୍ ତେଲ : ୧୫ ଗ୍ରାମ
- କଟା କଂଚା ଲଙ୍କା : ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ
- କଟା ଚମାଟୋ : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ : ୧ ଚାମଚ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୧
- କଂସା / ପାତ୍ର : ୧
- ଚାମଚ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଅଳ୍ପ ଆତରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନାକୁ ୪ ମିନିଟ୍ ଶୁଖିଲା ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଖରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଲହୁଣୀ / ରିଫାଇନ୍ ତେଲକୁ ପ୍ୟାନ ରେ ରଖି ଅଳ୍ପ ଆତରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏଥିରେ କଟା ପରିବା, ଚମାଟୋ ଓ କଂଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ନିଆଁ/ ଆତରେ ୩ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏହି ପ୍ୟାନରେ ୬ କପ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆତରେ ତାକୁ ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ, ଯେପରି ପରିବା ସିଝିଯିବ ।
- ◆ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଆଉ ୪ କପ ପାଣି ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଢାଳନ୍ତୁ ।
- ◆ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନାକୁ ଗୋଟିଏ କପ ପାଣିରେ ଗୋଳାକୁ ଯେପରି ମୁଣ୍ଡା ନ ହୁଏ ।
- ◆ ଏହି ଘୋଳ କୁ ସିଝା ପରିବାରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଅଳ୍ପ ଆତରେ ୪ ରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ଭଲଭାବରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ◆ କଟା ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ତା ଉପରେ ଛିଂଚି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ମାଣ୍ଡିଆ ସୁପ୍ ପରସିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ଲତୁ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୫୦

ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳନ ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନା : ୧ କିଲୋଗ୍ରାମ  
 ଗୁଡ଼ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବିନାବାଦାମ : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଘିଅ : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ରାଶି : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧୫ ଗ୍ରାମ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୧  
 ପାତ୍ର (ବଡ଼) : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର (ସାନ) : ୨  
 ପ୍ଲେଟ (ବଡ଼) : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଏକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଅଳ୍ପ ଆତରେ ୨ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆତରେ ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନାକୁ ସେହି କଡେଇରେ ୬ ରୁ ୮ ମିନିଟ୍ ଶୁଖିଲା ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଯେତେବେଳେ ବୁନାରୁ ବାସ୍ନା ଆସିବ ତାକୁ କଡେଇରୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଅଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ◆ ସେହି କଡେଇରେ ବିନାବାଦାମ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ତାକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଶୁଖିଲା ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ବାଦାମ ଇଷ୍ଟ ବାଦାମା ହେବା ଯାଏ ଅବିରତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଭଜା ବାଦାମକୁ କଡେଇରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ସେହି କଡେଇରେ ରାଶି ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ତାକୁ ୨ ମିନିଟ୍ ଶୁଖା ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ରାଶି ଇଷ୍ଟ ବାଦାମା ହେବା ଯାଏ ଅବିରତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଭଜା ରାଶିକୁ କଡେଇରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏକ ପାତ୍ର ରେ ୪୦୦ ମି.ଲି. ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ ଖଣ୍ଡକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆତ ରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୁଡ଼ ରୁ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାପରେ ସିରା କୁ ଭଲ ଭାବେ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ( ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗୁଡ଼ ରେ ଥିବା ବାଲି ଅଂଶ ଲତୁ ରେ ମିଶିବ ନାହିଁ ) ।
- ◆ ଆଉ ଏକ କଡେଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଭଜା ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନା, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, ଭଜା ବାଦାମ ଓ ଏକ-ତୃତୀୟାଂଶ ଭଜା ରାଶିକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୁଡ଼ ସିରାକୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ପକାନ୍ତୁ ଓ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ହାତରେ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଲଗାଇ ଲତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ବଳକା ଭଜା ରାଶିକୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ଲତୁକୁ ତା ଉପରେ ଗଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ତା ଉପରେ ଏକ ଆସ୍ତରଣ ହେବ ।





# ମାଣିଆ ମୁତୁକି

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୮୦

ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୯

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୫୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳନ ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣିଆ ବୁନା : ୧ କିଲୋଗ୍ରାମ  
 ଚାଉଳ ବୁନା : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ : ୧୦ ଗ୍ରାମ  
 ଜିରା : ୨୦ ଗ୍ରାମ  
 ହେଙ୍ଗୁ : ୧/୪ ଚାମଚ  
 ରାଶି : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ  
 ରିଫାଇନ୍ ତେଲ : ୧ ଲିଟର

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

କଂସା / ପାତ୍ର : ୧  
 ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ : ୧  
 ମୁତୁକି ତିଆରି ମେସିନ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ମାଣିଆ ବୁନା ଓ ଚାଉଳ ବୁନାକୁ ମିଶାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଜିରା, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ, ହେଙ୍ଗୁ ଓ ରାଶିକୁ ବୁନା ଥିବା ପାତ୍ରରେ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ୫୦ ମି.ଲି. ରିଫାଇନ୍ ତେଲକୁ ହାଲକା ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେହି ଗରମ ତେଲକୁ ମିଶ୍ରଣରେ ଢାଳନ୍ତୁ ।
- ◆ ଉଚ୍ଚ ମିଶ୍ରଣରେ ୨ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି ନରମ ଗୁଳା ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଏହି ଗୁଳାକୁ ମୁତୁକି ତିଆରି ମେସିନରେ ଭରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ କଡେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଯେତେବେଳେ ତେଲ ଗରମ ହୋଇଯିବ ମୁତୁକି ତିଆରି ମେସିନ ସାହାଯ୍ୟରେ ନରମ ଗୁଳାକୁ ସେହି ଗରମ ତେଲରେ ପକାନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଆଦରେ ଏହାକୁ ଇଷତ୍ ବାଦାମୀ ହେବା ଯାଏ କଡ଼ା ଛଣାକରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଛାଣିଲାପରେ ଅଧିକ ତେଲକୁ ଶୋଷି ନେବାପାଇଁ ମୁତୁକିକୁ ଟିସୁ ପେପର/ କାଗଜରେ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ମାଣିଆ ମୁତୁକି ଡବାରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖି ଖାଇପାରିବେ ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ଇଡିଲି

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୨୦

ସମୟ - ୭ ଘଣ୍ଟା ୨୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୪

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୭ ଘଣ୍ଟା  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ସମୁଦାୟ ସମୟ - ୭ ଘଣ୍ଟା ୨୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବିରି : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ମେଥି : ୧୦ ଗ୍ରାମ  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ଇଡିଲି ଛାଁଚ : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଗ୍ରାଭଣ୍ଡର : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ବିରିକୁ ଭଲଭାବରେ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ମେଥିକୁ ସେହି ଧୂଆ ବିରିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ବତୁରିଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ବାଟି ଭଲଭାବରେ ଫେଣାନ୍ତୁ, ଯେପରି ଆଣ ହାଲକା ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଏହି ଆଣରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା ଓ ଲୁଣକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ୩ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ଆଣକୁ ଏବେ ଇଡିଲି ଛାଁଚରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଏବଂ ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ମାଣ୍ଡିଆ ଇଡିଲିକୁ ସମର ବା ଚଟଣି ସହ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।





# ମାଞ୍ଜିଆ ମୋଦକ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୫

ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୭

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୨୫ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୧୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳନ ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

**ଖୋଳିଯା ପାଇଁ**  
 ମାଞ୍ଜିଆ ବୁନା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବାଉଳ ବୁନା : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଘିଅ : ୫୦ ଗ୍ରାମ

**ପୂର ପାଇଁ**  
 ନଡ଼ିଆ କୋରା : ୩ କପ୍  
 ଗୁଡ଼ : ୩ କପ୍  
 ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୫ ଗ୍ରାମ  
 କେଶର : ୩ ରୁ ୪

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଝିଲ ପାତ୍ର : ୧  
 ଇଡିଲି ଛାଁବ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

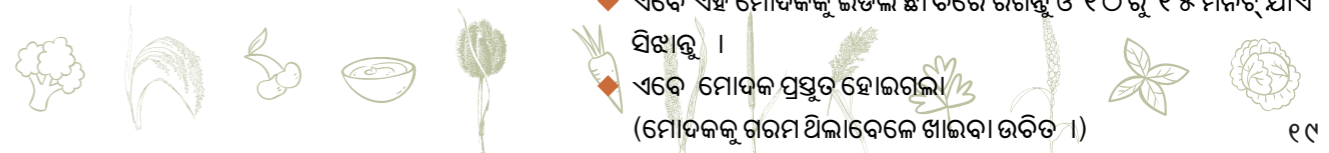
ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ

### ପ୍ରଥମ ଭାଗ: ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ◆ ଗୋଟିଏ କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ପକାନ୍ତୁ । କମ୍ ଆଂଚରେ ସେହି କଡେଇକୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଅବିରତ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ଯୋଡ଼ି ନ ଯାଏ ।
- ◆ ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଓ କେଶର ଏଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

### ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ: ମୋଦକ ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ◆ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ମାଞ୍ଜିଆ ବୁନା ଓ ବାଉଳ ବୁନାକୁ ମିଶାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅଲଗା ଏକ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ କପ୍ ପାଣି ଢାଳି ଆଂଚ ରେ ବସାନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାତ୍ରଟିକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ଘିଅ ପକାନ୍ତୁ ଓ ଏହାପରେ ବୁନା ମିଶ୍ରଣକୁ ଉଠୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ୩ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ଝିଲ ପାତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଲଗାନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ସେହି ପାତ୍ରରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଏବଂ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ହାତରେ ଦଳନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏହାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରି ତାକୁ ହାତରେ ଚଟକା କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ଚଟକା ଗୁଳାରେ ଗୋଟିଏ ବାମଦ ଲେଖାଏଁ ପୂର ଭରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ମୋଦକର ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏହି ମୋଦକକୁ ଇଡିଲି ଛାଁବରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ମୋଦକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।  
 (ମୋଦକକୁ ଗରମ ଥିଲାବେଳେ ଖାଇବା ଉଚିତ ।)





# ମାଣ୍ଡିଆ ହାଲୁଆ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୫

ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୦୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ରୁନା : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 କାଜୁ : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 କିସ୍ମିସ୍ : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଚିନି : ୪୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଘିଅ : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧/୪ ଚାମଚ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୧  
 ଥାଳି/ ପ୍ଲଟ୍ : ୧  
 ଓଭନ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ୟାନ / କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ୫୦ ଗ୍ରାମ ଘିଅ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ କମ୍ ଆତରେ ୨ ମିନିଟ ପାଇଁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ କାଜୁକୁ ଘିଅରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଆତରେ ଏହାକୁ ବାହାମା ହେବା ଯାଏ ଭାଜନ୍ତୁ । ଭଜା କାଜୁ ଗୁଡ଼ିକୁ କାଢ଼ି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ କିସ୍ମିସ୍କୁ ଅଳ୍ପ ଆତରେ ୧ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ କାଢ଼ି ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ମାଣ୍ଡିଆ ରୁନାକୁ ସେହି ପ୍ୟାନ / କଡେଇରେ ବଳକା ଘିଅ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଏହି ମାଣ୍ଡିଆ ରୁନାରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅବିରତ ଗୋଳାକୁ ଯେପରି ମୁଣ୍ଡା ନ ହୁଏ ।
- ◆ ଯେତେବେଳେ ଏହି ମାଣ୍ଡିଆ ମିଶ୍ରଣ କାଠୁଆ ହୋଇଥାଏବି ତିନି ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ମିଶ୍ରଣଟି ପ୍ୟାନ / କଡେଇର କଡ଼ରୁ ଛାଡ଼ିବା ଯାଏ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ◆ ଭଜା କାଜୁ, କିସ୍ମିସ୍ ଓ ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ କୁ ହାଲୁଆରେ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ମାଣ୍ଡିଆ ହାଲୁଆ ପରଶିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ବ୍ରେଡ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୮  
 ସମୟ - ୩ ଘଣ୍ଟା ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୫

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୨ ଘଣ୍ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୩ ଘଣ୍ଟା ୨୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ମଇଦା / ଅଟା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଇଷ୍ଟ : ୨ ଚାମଚ
- ଚିନି : ୨ ଚାମଚ
- କ୍ଷାର : ୧୦୦ ମି.ଲି.

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- କଂସା / ପାତ୍ର : ୧
- ପ୍ୟାନ : ୧
- ଚାମଚ : ୧
- ଓଭନ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ନଖ ଉତ୍ତୁମ ପାଣିରେ ଇଷ୍ଟ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଇଷ୍ଟରେ ଚିନି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା, ମଇଦା/ ଅଟା ଓ କ୍ଷାରକୁ ଏହି ଇଷ୍ଟ ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତରେ ଦଳନ୍ତୁ ।
- ◆ ପାତ୍ରଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ୨ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ୧୮୦ ସେଲସିଅସ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ଓଭନ ଟିକୁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ବ୍ରେଡ ପ୍ୟାନଟିକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଘିଅ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦଳା ଯାଇଥିବା ଖଳିକୁ ଘିଅ ଲଗା ବ୍ରେଡ ପ୍ୟାନକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ୩୦ ରୁ ୩୫ ମିନିଟ୍ ୧୮୦ ସେଲସିଅସ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ବେକ୍ କରିବା ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ପ୍ୟାନରୁ କାଢ଼ି ବ୍ରେଡ କୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ମାଣ୍ଡିଆ ବ୍ରେଡକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ ଓ ପରଶନ୍ତୁ ।





# ମାଣିଆ ବରା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୨୦

ସମୟ - ୫ ଘଣ୍ଟା ୧୫ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୧୧

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୪ ଘଣ୍ଟା ୪୫ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳନ ସମୟ - ୫ ଘଣ୍ଟା ୧୫ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣିଆ ଦୁନା : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବିରି : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ପିଆଜ : ୧୫୦ ଗ୍ରାମ  
 କଂଚା ଲଙ୍କା : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ଧନିଆ ପତ୍ର : ୩୦ ଗ୍ରାମ  
 ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର : ମୁଠାଏ  
 ମେଥି : ୫ ଗ୍ରାମ  
 ଜିରା : ୧୦ ଗ୍ରାମ  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ  
 ରିଫାଇନ୍ ତେଲ : ୫୦୦ ମି.ଲି.  
 ଆମ୍ବ କଷିଆ ଅଦା : ୨୫ ଗ୍ରାମ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଜାଲି ବସ୍ତୁ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ବିରିକୁ ଭଲଭାବରେ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ମେଥିକୁ ସେହି ଧୂଆ ବିରିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ବତୁରିଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ବାଟକୁ ଯେପରି ଆଣ ହାଲକା ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଏହି ଆଣରେ ମାଣିଆ ଦୁନା ଓ ଲୁଣକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣ ଉତୁରିବା ପାଇଁ ୪୫ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ପିଆଜ, କଂଚା ଲଙ୍କା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ କାଟନ୍ତୁ ଓ ପାଖରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆମ୍ବ କଷିଆ ଅଦାକୁ ଦୁନାଦୁନା କାଟନ୍ତୁ ଏବଂ ପାତ୍ରରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ କଟା ଯାଇଥିବା ପରିବା ଓ ଆମ୍ବ କଷିଆ ଅଦା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ଜିରାକୁ ମାଣିଆ ଦୁନା ଆଣରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ପ୍ୟାନ/ କଡେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରି ତାକୁ ଚଟକା କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ମଧ୍ୟମ ଆଂଚରେ ଗରମ ତେଲରେ ପକାଇ ଏହାକୁ ଛାଣନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଆପଣଙ୍କର ଗରମ ଗରମ ବରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା, ଏହାକୁ ଚଟଣି ସହ ପରଶି ଦିଅନ୍ତୁ ।  
 (ଆପଣ ଆଣରେ ମେଥି ବଦଳରେ ୧/୪ ଚାମଚ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ )





# ମାଣ୍ଡିଆ କେକ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୨

ସମୟ - ୫୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୧୦

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ - ୫୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ମଇଦା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବଟର/ ଲହୁଣୀ : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ଚିନି ଗୁଣ୍ଡ : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 କ୍ଷୀର : ୧୫୦ ମିଲି ଲି  
 ଭାନିଲା ଏସେନ୍ସ : ୧ ଚାମଚ  
 ବେକିଙ୍ଗ୍ ପାଉଡ଼ର : ୧/୨ ଚାମଚ  
 ଖାଇବା ସୋଡ଼ା : ୧/୪ ଚାମଚ  
 ଦହି/ ଅଣ୍ଡା : ୬୦ ଗ୍ରାମ/ ୨ଟି  
 ଚୋକୋ ଚିପ୍ସ : ୬ ଚାମଚ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ବେକିଙ୍ଗ୍ ପାତ୍ର : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଚିମୁଟା : ୧  
 ଓଭନ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ୧୮୦ ସେଲସିଅସ ତାପମାତ୍ରାରେ ଓଭନ ଟିକୁ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା ଓ ମଇଦା କୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦହି/ ଅଣ୍ଡା ଓ ଲହୁଣୀ କୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି ତାହା ଭଲଭାବରେ ମିଶି ଯିବ ।
- ◆ ଚିନି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଏସେନ୍ସ ଏହି ଦହି/ ଅଣ୍ଡା ଓ ଲହୁଣୀ ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ମିଳେଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନବରତ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା ଓ ମଇଦା ମିଶ୍ରଣ, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ବେକିଙ୍ଗ୍ ପାଉଡ଼ରକୁ ଏହି ଦହି/ ଅଣ୍ଡା ଓ ଲହୁଣୀ ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି ସବୁଆଡ଼େ ସମାନ ଭାବରେ ମିଶିଯିବ ।
- ◆ ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଚୋକୋ ଚିପ୍ସକୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ବେକିଙ୍ଗ୍ ପାତ୍ରରେ ନେଇ ଓଭନରେ ୧୮୦ ସେଲସିଅସ ତାପମାତ୍ରାରେ ୨୫ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ୨୫ ମିନିଟ୍ ପରେ କେକ୍ ଓଭନ ରୁ କାଢି ଭଲଭାବରେ ବେକ୍ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଯଦି ଭଲରେ ବେକ ହୋଇ ନ ଥାଏ ତେବେ ଆଉ ୫ ମିନିଟ୍ ସେହି ବେକିଙ୍ଗ୍ ପାତ୍ରଟିକୁ ଓଭନ ରେ ୧୮୦ ସେଲସିଅସ ତାପମାତ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ କେକ୍ ଟିକୁ ବାହାରକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଓ ଅଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ମାଣ୍ଡିଆ କେକ୍ କୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ବିସ୍କୁଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୮୦

ସମୟ - ୪୮ ମିନିଟ୍

ଆମଗ୍ରା - ୯

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୧୮ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ - ୪୮ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା : ୮୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ମଇଦା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବେକିଙ୍ଗ୍ ପାଉଡ଼ର : ୧/୨ ଚାମଚ  
 ବଟର/ ଲହୁଣୀ : ୪୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଚିନି : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 କ୍ଷାର : ୨୦୦ ମି.ଲି.  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ  
 ଏସେନ୍ସ : ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ  
 ଖାଇବା ସୋଡ଼ା : ୧/୪ ଚାମଚ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଚାମ :

କଂସା / ପାତ୍ର : ୧  
 ବେକିଙ୍ଗ୍ ଟ୍ରେ : ୧  
 ବିସ୍କୁଟ୍ କଟର : ୧  
 ଓଭନ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା ଓ ମଇଦା କୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ନେଇ ତାକୁ ବଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଲହୁଣୀ ଓ ଚିନିକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ କ୍ଷାର ଓ ଏସେନ୍ସ କୁ ଏହି ଲହୁଣୀ ଓ ଚିନି ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି ସବୁଆଡ଼େ ସମାନ ଭାବରେ ମିଶିଯିବ ।
- ◆ ମାଣ୍ଡିଆ ଦୁନା ଓ ମଇଦା ମିଶ୍ରଣ, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଲୁଣ କୁ ଏହି ଲହୁଣୀ ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏହାକୁ ଗୋଳାଇ ଚାଲନ୍ତୁ ଯେପରି ନରମ , ହାଲ୍କା ପିଣ୍ଡୁଳା ପରି ଦିଶିବ ।
- ◆ ଏହି ପିଣ୍ଡୁଳାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳାରେ ପରିଣତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ବିସ୍କୁଟ୍ କଟରରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରରେ କାଟନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏହି ବିସ୍କୁଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ବେକିଙ୍ଗ୍ ଟ୍ରେରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ୧୮୦ ସେଲସିଅସ ତାପମାତ୍ରାରେ ଓଭନ ଟିକୁ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଓ ବିସ୍କୁଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ୧୫ ରୁ ୧୮ ମିନିଟ୍ ବେକ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ବିସ୍କୁଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଓଭନ ରୁ କାଢ଼ି ଥଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।





# ମାଣ୍ଡିଆ ପକ୍କୁଡ଼ି

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୫୦

ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୧୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ - ୩୫ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ମାଣ୍ଡିଆ ବୁନା : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 କଟା ପିଆଜ : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବେସନ : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 କଟା କଂଚା ଲଙ୍କା : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର : ଏକ ମୁଠା  
 ଧନିଆ ପତ୍ର : ଏକ ମୁଠା  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ  
 ତେଲ : ୫୦୦ ମି.ଲି.

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୧  
 ଛଣା : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଏକ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତେଲ ବ୍ୟତୀତ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏଥିରେ ନେଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ପକାଇ ,ହାତରେ ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ତାହା ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିଯିବ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପାତ୍ରରେ ତେଲ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ମଧ୍ୟମ ଆঁତ ରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ପକ୍କୁଡ଼ି ମିଶ୍ରଣକୁ ସୁବିଧା ମୁତାବକ ପକ୍କୁଡ଼ି ଆକାର କରି ଛାଣନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହାକୁ ଚଟଣା / ସସ୍ ସହ ଗରମ ଗରମ ପରଶନ୍ତୁ ।  
 (ଆପଣଙ୍କର ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ଆପଣ ପିଆଜ ବଦଳରେ ଅଳ୍ପ ଭଜା ହୋଇଥିବା କଟା ବନ୍ଧାକୋବି ନେଇ ପକ୍କୁଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାରିବେ )





# ସୁଆଁ ଏଣ୍ଡୁରି ପିଠା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୨

ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୨୫ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୮

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳନ ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୨୫ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ସୁଆଁ ବାଉଳ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବିରି : ୩୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ନଡ଼ିଆ କୋରା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଗୁଡ଼ : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧ ଚାମଚ  
 ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ : ୧ ଚାମଚ  
 ହଳଦୀ ପତ୍ର : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଚାମଚ : ୧  
 ଇଡିଲି ଛାଁଚ : ୧  
 ଗ୍ରାଉଣ୍ଡର

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନର ପ୍ରସ୍ତୁତି ୨ଟି ଭାଗରେ କରାଯାଇଥାଏ

- ◆ ଅଳଗା ଅଳଗା ପାତ୍ରରେ ସୁଆଁ ଓ ବିରିକୁ ଧୋଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ବତୁରିବା ପରେ ସୁଆଁ ଓ ବିରିକୁ ମିଶାଇ ବାଟନ୍ତୁ ଯେପରି ମୋଟା ଆଣ ହେବ । ଏହି ଆଣରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣ ଉତୁରିବା ପାଇଁ ୪ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।

### ପ୍ରଥମ ଭାଗ: ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ୟାନ / କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ କମ୍ ଆଂଚରେ ଏହାକୁ ୪ ରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଅବିରତ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହା ଟିକେ ଶୁଖିଲା ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ କମ୍ ଆଂଚରେ ପୁଣି ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଅଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

### ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ: ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ◆ ଖଣ୍ଡିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହଳଦୀ ପତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ପତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ଆଣ ରଖନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଚଟକା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ତାପରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପୂର ସେହି ଆଣ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ହଳଦୀ ପତ୍ର କୁ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ପୂର ମଝିରେ ଚାପି ହୋଇ ରହିବ ।
- ◆ ଏହାକୁ ସୁତାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଦେଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଆଣ ବାହାରକୁ ନ ବାହାରେ ।
- ◆ ଏହାକୁ ଏକ ଇଡିଲି ଛାଁଚରେ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଗରମ ଗରମ ପରଶନ୍ତୁ ।





# ସୁଆଁ ଇଡିଲି

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୫  
 ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୫୦ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୫

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳନ ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୫୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ସୁଆଁ ଚାଉଳ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଦିରି : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଦହି : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
- ମେଥି : ୧୦ - ୧୨ ଟ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- କଂସା / ପାତ୍ର : ୨
- ଇଡିଲି ଛାଁବ : ୧
- ଗ୍ରାଭଣ୍ଡର

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଦିରିକୁ ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ମେଥିକୁ ସେହି ଧୂଆ ଦିରି ସହ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ◆ ସୁଆଁ ଚାଉଳକୁ ମଧ୍ୟ ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ରଖି ଏହାକୁ ବାଟନ୍ତୁ ।
- ◆ ବତୁରିଥିବା ଦିରି ଓ ମେଥିକୁ ବାଟନ୍ତୁ, ଏଥିରେ ବଟା ସୁଆଁ ମିଶାଇ ଆଣ ହାଲକା ହେବା ଯାଏ ଗୋଳାଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଇଡିଲି ନରମ ହେବାପାଇଁ ଏବେ ଏଥିରେ ଦହି ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପୁଣି ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ଆଣକୁ ଏବେ ଇଡିଲି ଛାଁବରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଏବଂ ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ◆ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସୁଆଁ ଇଡିଲିକୁ ସମ୍ବର ବା ଚଟଣି ସହ ପରଶନ୍ତୁ ।





# ସୁଆଁ ଖେଚୁଡ଼ି

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୫୦

ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳନ ସମୟ - ୫୫ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ସୁଆଁ ଚାଉଳ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ
- ମୁଗତାଳି : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ପିଆଜ : ୨୫ ଗ୍ରାମ
- କଂଚା ଲଙ୍କା : ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ
- ତେଲ/ ଘିଅ : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ପରିବା (ବିନ୍ଦୁସ, କୋବି, ଗାଜର, ଆଳୁ ଇତ୍ୟାଦି) : ୪୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଚମାଟୋ : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର : ଅଳ୍ପ
- ଧନିଆ ପତ୍ର : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ସୋରିଷ : ୫ ଗ୍ରାମ
- ଜିରା : ୫ ଗ୍ରାମ
- ଅଦା ରସୁଣ ବଟା : ୨୦ ଗ୍ରାମ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ : ଅଧା ଚାମଚ

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଚାମ :

- ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ : ୧
- କଂସା / ପାତ୍ର : ୧
- ଚାମଚ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ମୁଗତାଳି କୁ ବାଛି ସଫା କରନ୍ତୁ ଓ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ସୁଆଁ ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ପିଆଜ କାଟି ରଖନ୍ତୁ, କଂଚା ଲଙ୍କା ଏବଂ ପରିବା ଧୋଇ କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କଡେଇ ନେଇ ସେଥିରେ ତେଲ/ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ସୋରିଷ, ଜିରା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, କଟା ପିଆଜ, କଂଚା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ ଓ କମ୍ ଆଁଚରେ ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏଥିରେ ଅଦା ରସୁଣ ବଟା ପକାନ୍ତୁ ଓ ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ୍ କମ୍ ଆଁଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ସବୁ ପରିବା, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ , ଚମାଟୋ ପକାନ୍ତୁ ଓ ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ କମ୍ ଆଁଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏବେ ଏଥିରେ ମୁଗତାଳି ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହା ପରେ ଏଥିରେ ପାଣି ପକାନ୍ତୁ ଓ ମଧ୍ୟମ ଆଁଚରେ ପାଣି ଫୁଟିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ପାଣି ଫୁଟିବା ପରେ ଏଥିରେ ସୁଆଁ ଚାଉଳ ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ କଡେଇକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ୨୦ ରୁ ୨୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ◆ ମଝିରେ ମଝିରେ ଗୋଳାକୁ ଏବଂ ସୁଆଁ ଚାଉଳ ସିଝିଲା କି ନା ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ରୋଷେଇ ହୋଇଗଲା ପରେ କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ପରଖନ୍ତୁ ।





# ସୁଆଁ ଉପମା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୬

ସମୟ - ୩୫ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୧୪

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୧୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୫ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୩୫ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ସୁଆଁ ଚାଉଳ : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ
- ପିଆଜ : ୧ଟି
- ଗାଜର : ୧ଟି
- ବିନ୍ଦୁସ : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଅଦା : ୧ ଇଂଚ
- ବିରି : ୫ ଗ୍ରାମ
- ବୁଟ : ୫ ଗ୍ରାମ
- ତେଲ / ଘିଅ : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ଚମାଟୋ : ୧ଟି
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ : ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ
- ସୋରିଷ : ୫ ଗ୍ରାମ
- କଂଚା ଲଙ୍କା : ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର : ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- ପ୍ୟାନ୍ / କତେଇ : ୧
- କଂସା / ପାତ୍ର : ୨
- ଚାମଚ : ୧
- ପ୍ଲେଟ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ସୁଆଁ ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ କଂଚା ଲଙ୍କା , ପିଆଜ ଏବଂ ପରିବା ଚିକି ଚିକି କରି କାଟନ୍ତୁ ଓ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅଦାକୁ ଛେଚି ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କତେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ କତେଇରେ ବୁଟ ଓ ବିରି ପକାନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବାଯାଏ ତାକୁ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ସୋରିଷ, ଅଦା ଛେଚା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, କଟା ପିଆଜ, କଂଚା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ ଓ ପିଆଜ ସୁନେଲି ହେବା ଯାଏ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏଥିରେ କଟା ଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ପରିବା ଓ କଟା ଚମାଟୋ ପକାଇ ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ପାଣି ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ପାଣି ଫୁଟିବା ପରେ ସୁଆଁ ଚାଉଳକୁ ଏଥିରେ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳନ୍ତୁ ।
- ◆ କତେଇକୁ ପ୍ଲେଟ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ କମ୍ ଆବରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ଯେପରି ପାଣି ଶୁଖିଯିବ ଓ ସୁଆଁ ଚାଉଳ ଭଲଭାବରେ ସିଝିଯିବ ।
- ◆ କଟା ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ଏହା ଉପରେ ଛିଂଚି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଁଚ ରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଚଟଣି ବା ତରକାରୀ ସହ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।





# କାଞ୍ଚୁ ବରା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୫

ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୧୧

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବିରି : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ପିଆଜ : ୧୫୦ ଗ୍ରାମ  
 କଂଚା ଲଙ୍କା : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର : ମୁଠାଏ  
 ମେଥି : ୫ ଗ୍ରାମ  
 ଜିରା : ୧୦ ଗ୍ରାମ  
 ସୁଜି : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ  
 ତେଲ / ଘିଅ : ୫୦୦ ମିଲି ଲି  
 ଧନିଆ ପତ୍ର : ଉଠାଏ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଖଡ଼ିକା : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ କୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ଓ ପାଣିରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାନ୍ତୁ ।
- ◆ ମେଥିକୁ ବିରି ସହ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ◆ କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ ରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ବାଟନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହା ଆଣ ହୋଇଯିବ ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ମେଥି ଓ ବିରି ମିଶ୍ରଣରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ବାଟନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହା ଆଣ ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଉଭୟ ବିରି ଓ କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ ଆଣକୁ ଏବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣ ଉତୁରିବା ପାଇଁ ୪ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ କଙ୍କା ପିଆଜ, ସୁଜି, କଂଚା ଲଙ୍କା, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଜିରା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର , ଲୁଣକୁ ଏହି ଆଣ ରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ କଡେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଓ ବରା ଆଣ କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବରା ଆକାରରେ ଛାଣନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ସମ୍ବର / ଚଟଣି ସହ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।  
 (ଆପଣ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କୋଦୋ ଚାଉଳ, ଚିନା ଚାଉଳ, ସୁଆଁ ଚାଉଳ ରେ ମଧ୍ୟ ବରା ତିଆରି କରିପାରିବେ )





# କାଞ୍ଚୁ କ୍ଷୀରି

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୫୦

ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୧୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୫୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 କ୍ଷୀର : ୪ ଲିଟର  
 ଚିନି : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଘିଅ : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 କାଞ୍ଚୁ : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 କିସମିସ୍ : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧ ଚାମଚ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଗାଞ୍ଜୁଲୀ : ୧  
 ଚାମଚ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ପ୍ରଥମେ କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ କୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ୟାନ / କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ କାଞ୍ଚୁ ଓ କିସମିସ୍ କୁ ଘିଅରେ ଭାଜନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କାଢି ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ସେହି ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ କୁ ପକାନ୍ତୁ ଓ କମ୍ ଆଂଚ ରେ ରେ ୩ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ଭାଜି ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ କ୍ଷୀରରେ ୧ ଲିଟର ପାଣି ମିଶାଇ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଭଜା କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ କୁ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟମ ଆଂଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ◆ କାଞ୍ଚୁ ଚାଉଳ ଭଲ ଭାବରେ ସିଝିବା ପରେ ଏଥିରେ ଚିନି ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହାପରେ ଏଥିରେ ଭଜା କାଞ୍ଚୁ ଓ କିସମିସ୍ କୁ ପକାନ୍ତୁ । ତା ପରେ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ କିଛି ସମୟ ପାକ ରଖି ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏଥିରେ ସୁଗନ୍ଧ ପାଇଁ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।  
 (କ୍ଷୀରି ରେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ମିଳ୍‌ମେଡ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ପାରିବେ) ଗୁଡ ରେ କ୍ଷୀରୀ କରିବାପାଇଁ ହେଲେ ଗୁଡ ରୁ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଭଲ ଭାବେ ଛାଣି କ୍ଷୀରି ରେ ପକାନ୍ତୁ, ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗୁଡରେ ଥିବା ବାଲି ଅଂଶ କ୍ଷୀରି ରେ ମିଶିବ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗୁଡରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସୁଆଁ କ୍ଷୀରି ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।





# କାଙ୍କୁ ଦୋସା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୦

ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୫

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

କାଙ୍କୁ ଚାଉଳ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବିରି : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ମେଥି : ୫ ଗ୍ରାମ  
 ତେଲ : ୨୫ ଗ୍ରାମ  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଦୋସା ତିଆରି ତାଢ଼ା : ୧  
 ଚାମଚ : ୧  
 ଗ୍ରାହଣ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ କାଙ୍କୁ ଚାଉଳକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣିରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାନ୍ତୁ ।
- ◆ ବିରି ସହ ମେଥି କୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୩ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାନ୍ତୁ ।
- ◆ କାଙ୍କୁ ଚାଉଳରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆଣ ହେବାଯାଏ ବାଟକୁ ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ମେଥି ଓ ବିରି ମିଶ୍ରଣରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ବାଟକୁ ଯେପରି ଏହା ଆଣ ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଉଭୟ ବିରି ଓ କାଙ୍କୁ ଆଣକୁ ଏବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣ ଉତୁରିବା ପାଇଁ ୪ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହ ଆଣ କୁ ଟିକେ ପତଳା କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ୨ କପ୍ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଗରୁ ଗରମ ହୋଇଥିବା ଦୋସା ତିଆରି ତାଢ଼ା ରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ତେଲ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣକୁ ଏଥିରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଏବଂ ଚାମଚ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଗୋଳାକାର କରି ଖେଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦୋସା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ଚଟଣି ବା ସମ୍ବର ସହ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।





# କୋଦୋ ପଲଭ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୨୦

ସମୟ - ୫୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୧୭

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ - ୫୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

କୋଦୋ ଚାଉଳ	: ୧ କିଲୋ ଗ୍ରାମ
ଗାଜର	: ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
ବିନ୍ଦୁସ	: ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
ଗ୍ରୀନ ମଟର	: ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
ଫୁଲ କୋବି	: ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
ଆଳୁ	: ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
ପିଆଜ	: ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
କଂଚା ଲଙ୍କା	: ୫୦ ଗ୍ରାମ
ଅଦା ରସୁଣ ବଟା	: ୫୦ ଗ୍ରାମ
ଘିଅ / ତେଲ	: ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
ଲୁଣ	: ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ଗୁଜୁରାତି	: ୧୫ ଗ୍ରାମ
ତେଜ ପତ୍ର	: ୨ଟା
ଡାଲଚିନି	: ୧ଟି
ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ	: ୨୫ ଗ୍ରାମ
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	: ୧୫ ଗ୍ରାମ
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	: ୧୫ ଗ୍ରାମ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଚାମ :

ପ୍ୟାନ / କଡେଇ	: ୧
କଂସା / ପାତ୍ର	: ୨
ବାମର	: ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ କୋଦୋ ଚାଉଳକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ପିଆଜ, କଂଚା ଲଙ୍କା, ଏବଂ ପରିବାକୁ କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ୟାନ/ କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଏଥିରେ ଘିଅ/ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୁଜୁରାତି, ତେଜପତ୍ର, ଡାଲଚିନିକୁ ଏଥିରେ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ ୨ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏଥିରେ ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବାଯାଏ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅଦାରସୁଣ ବଟାକୁ ଏଥିରେ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ ୨ ମିନିଟ୍ କସନ୍ତୁ ।
- ◆ ତାପରେ କଟା ଯାଇଥିବା ସବୁ ପରିବା, କଂଚା ଲଙ୍କା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ ୫ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ କୋଦୋ ଚାଉଳକୁ ପକାନ୍ତୁ ଓ ଭଲଭାବରେ କଷନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ପାଣି ଓ ଗରମ ମସଲା ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ପ୍ୟାନ/ କଡେଇକୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ୨୫ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆଂଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ କୋଦୋ ପଲଭ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।





# କୋଦୋ ଚକୁଳି

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୬

ସମୟ - ୭ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୪

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୭ ଘଣ୍ଟା  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୭ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

କୋଦୋ ଚାଉଳ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ବିରି : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ମେଥି : ୫ ଗ୍ରାମ  
 ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ତାଓ୍ୱା : ୧  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
 ଚାମଚ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ କୋଦୋ ଚାଉଳକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣିରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ବିରି ସହ ମେଥି କୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ କୋଦୋ ଚାଉଳରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆଣ ହେବାଯାଏ ବାଟକୁ ଓ ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ମେଥି ଓ ବିରି ମିଶ୍ରଣରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ବାଟକୁ ଯେପରି ଏହା ଆଣ ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଉଭୟ ବିରି ଓ କୋଦୋ ଆଣକୁ ଏବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣ ଉତୁରିବା ପାଇଁ ୩ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ତାଓ୍ୱା କୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଓ ଏହି ଆଣ କୁ ମୋଟା ଭାବରେ ଡାଳି ଚାମଚ ସାହାଯ୍ୟ ରେ ଏହାକୁ ଗୋଳାକାର କରି ଖେଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ୪ ରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏବେ ଚକୁଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।
- ◆ ଏବେ ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ଚଟଣି ବା ସମ୍ବର ସହ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଆପଣ କଟା ପିଆଜ ସହ କୋରା ଗାଜରକୁ ଚକୁଳି ଉପରେ ପକାଇ ପାରିବେ)





# ଜହ୍ନା ଭୁଟି

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୦  
 ସମୟ - ୩୫ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୪

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୧୫ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୩୫ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ଜହ୍ନା ଭୁଟା : ୩୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଅଟା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ପାଣି : ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଚାମ :

- ତାଓ୍ୱା : ୧
- ତାମତ : ୧
- ବେଲଣା କାଠି : ୧
- ବଡ଼ପାତ୍ର : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ବଡ଼ପାତ୍ର ରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲୁସ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଜହ୍ନା ଭୁଟା ଓ ଅଟାକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ମିଶ୍ରିତ ଭୁଟାରେ ଗରମ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ନରମ ପିଣ୍ଡୁଳା ହେବାପାଇଁ ହାତରେ ଦଳନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ ଗୁଳା କରି ବେଲଣା କାଠି ବା ପାପୁଲି ସାହାଯ୍ୟରେ ଭୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ପୂର୍ବରୁ ଗରମ କରାଯାଇଥିବା ତାଓ୍ୱା ରେ ଭୁଟିର ଦୁଇ ପାଖକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସେକନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଭୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୋଇଗଲା ।  
(ଭୁଟିକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ)





# ଜହ୍ନା ଲଢୁ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୫୦

ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୧ ଘଣ୍ଟା ୧୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ଜହ୍ନା ବୁନା : ୧ କିଲୋ ଗ୍ରାମ  
 ଗୁଡ଼ : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧୦ ଗ୍ରାମ  
 ନଡ଼ିଆ ଗୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ କୋରା : ୧୫୦ ଗ୍ରାମ  
 ଘିଅ : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଖଜୁରା ( ଛୋଟ ଛୋଟ ) : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ  
 ଖଣ୍ଡ ରେ କଟା ହୋଇଥିବା)

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

ପ୍ୟାନ / କତେଇ : ୨  
 କଂସା / ପାତ୍ର : ୧  
 ପ୍ଲେଟ୍ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କତେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ଆଁଚ ରେ ୨ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଏଥିରେ ଜହ୍ନା ବୁନା ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଁଚ ରେ ୬ ରୁ ୮ ମିନିଟ୍ ଶୁଖିଲା ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଜହ୍ନା ବୁନା ଯେତେବେଳେ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ହୋଇଯିବ, ଏହାକୁ କତେଇ ରୁ କାଢ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ କତେଇ ରେ ୪୦୦ ମି.ଲି. ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ ଖଣ୍ଡକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆଁଚ ରେ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାପରେ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ( ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗୁଡ଼ ରେ ଥିବା ବାଲି ଅଂଶ ଲଢୁ ରେ ମିଶିବ ନାହିଁ )।
- ◆ ଘିଅକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଭଜା ଜହ୍ନା ବୁନା, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, କଟା ଖଜୁରା ଓ ନଡ଼ିଆକୋରା/ ଗୁଣ୍ଡ ରୁ ଅଧା ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୁଡ଼ ସିରାକୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ପକାନ୍ତୁ ଓ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ହାତରେ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଲଗାଇ ଲଢୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ବଳକା ନଡ଼ିଆ ଗୁଣ୍ଡ / କୋରାକୁ ଏକ ପ୍ଲେଟ୍ରେ ରଖି ତା ଉପରେ ଏହି ଲଢୁକୁ ଗଢ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ଲଢୁ ଉପରେ ଏକ ଆସ୍ରଣ ଡାକି ହେବ ।





# ଜହ୍ନା ବର୍ଷ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୫  
 ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୫

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୦୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ଜହ୍ନା ବୁନା : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୁଡ଼ : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧ତାମତ
- ଘିଅ : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଫୁଟାହୋଇଥିବା କ୍ଷୀର : ୨ କପ୍

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୨
- କଂସା / ପାତ୍ର : ୧
- ତାମତ : ୧
- ପ୍ଲେଟ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ୟାନ / କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ।  
ଏଥିରେ ଜହ୍ନା ବୁନାକୁ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ ବାଦାମା ରଙ୍ଗର ହେବା ଯାଏ ଗୁଣ୍ଡିଲା ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ପ୍ୟାନ / କଡେଇରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ ଖଣ୍ଡକୁ ସେଥିରେ
- ◆ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆଂଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୁଡ଼ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାଯାଏଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ◆ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେ ଭଜା ଜହ୍ନା ବୁନା, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, କ୍ଷୀର ଓ ଘିଅକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ଆଂଚରେ ବସାଇ ୬ ରୁ ୭ ମିନିଟ୍ ଅବିରତ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଂଚ ରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ଏହାକୁ ସମାନ ଭାବରେ ପକାନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ ।
- ◆ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ କଟା ଯାଇଥିବା କାଜୁ ବା ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।





# ଜହ୍ନା ସାଲାଡ଼

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୮

ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୨୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୧୨

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୫ ଘଣ୍ଟା  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୫ ଘଣ୍ଟା ୨୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ଜହ୍ନା ଦାନା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଚମାଟୋ (କଟା) : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- ଗାଜର (କଟା) : ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
- ପିଆଜ (କଟା) : ୧ଟି
- କାକୁଡ଼ି (କଟା) : ୧ଟି
- କଂଚା ଲଙ୍କା : ୨୦ ଗ୍ରାମ
- ଲେମ୍ବୁ : ୫ଟି
- ଚାଟୁ ମସଲା : ୨ ଚାମଚ
- ଧନିଆ ପତ୍ର : ୨୦ ଗ୍ରାମ
- ପୋଦିନା ପତ୍ର : ୨୦ ଗ୍ରାମ
- ବିଟ ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- ପ୍ରେସର କୁକର : ୧
- କଂସା / ପାତ୍ର : ୨
- ଚାମଚ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଜହ୍ନାକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ୫ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ପ୍ରେସର କୁକର ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ୨ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଓ ବିମୁଟାଏ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ବତୁରାଇ ଥିବା ଜହ୍ନାକୁ ସେହି ପାଣିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ୨ଟି ସିଟି ଦେବା ଯାଏ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ଜହ୍ନାକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡାହେବାପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ କଟା ଯାଇଥିବା ପିଆଜ, ଚମାଟୋ, ଗାଜର, କଂଚା ଲଙ୍କା, ଧନିଆପତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ସିଝା ଜହ୍ନାରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ତାପରେ ଲୁଣ, ଚାଟୁ ମସଲା, ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏବଂ ବିଟ ଲୁଣ (ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ) ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଖାଇବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ ।





# ଜହ୍ନାଖଇ ଲଢୁ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୮  
 ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୫

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୨୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୪୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ଜହ୍ନା ଦାନା : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୁଡ଼ : ୨୦୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ : ୧୦ ଗ୍ରାମ
- ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ : ୧୦ ଗ୍ରାମ
- ଘିଅ : ୧୦ ଗ୍ରାମ

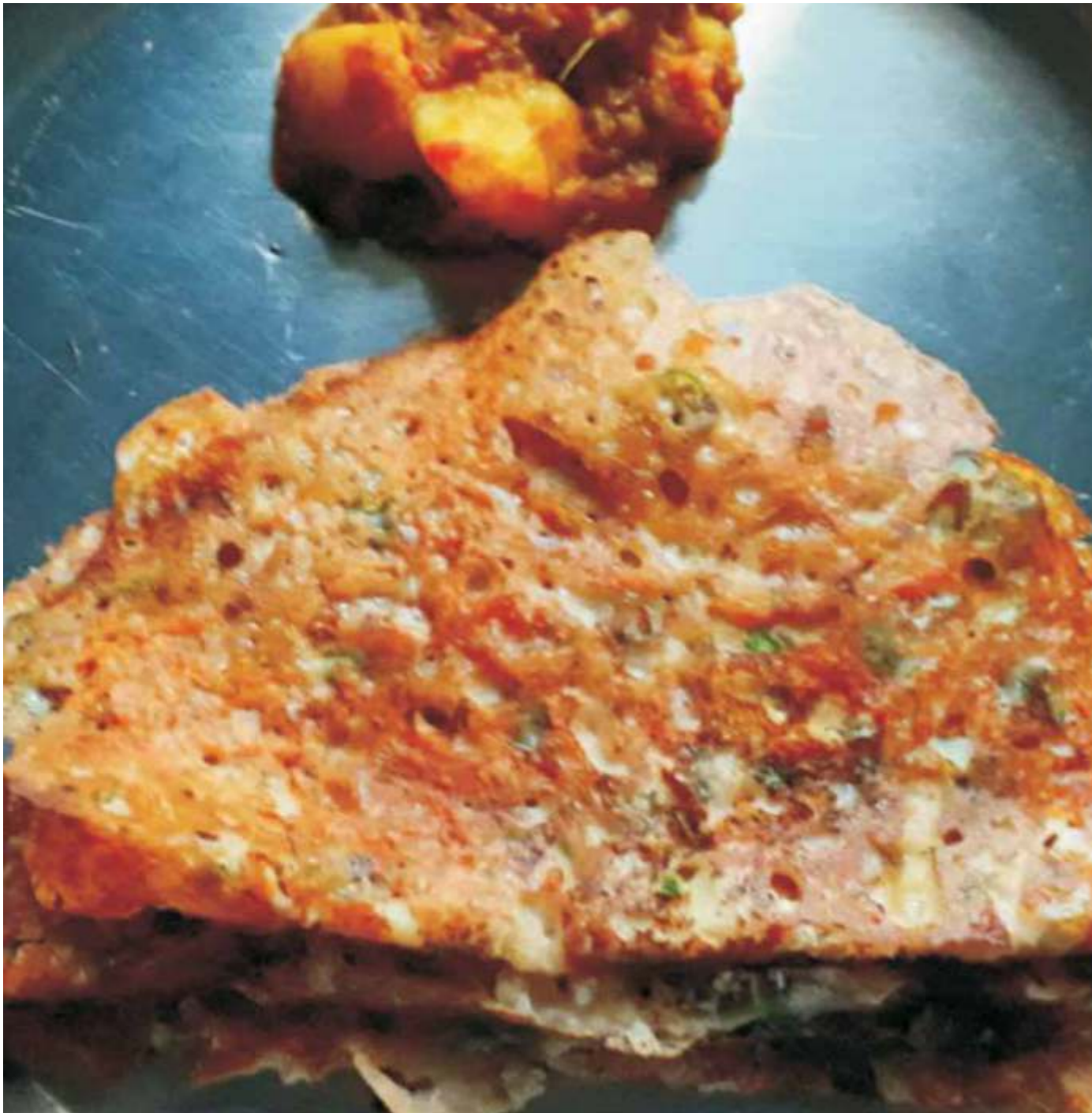
### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ :

- ପ୍ୟାନ / କଡେଇ : ୨
- କଂସା / ପାତ୍ର : ୧
- ବାମଚ : ୧
- ପ୍ଲେଟ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଜହ୍ନା ଦାନା ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ପାଣି ନ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଥିବା ଗୋଡ଼ି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଳିଆକୁ ହାତରେ ବାଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କଡେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆତରେ ୫ ରୁ ୭ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ କଡେଇରେ ଜହ୍ନାକୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆତରେ ଖଇ ଫୁଟିଲା ଯାଏ ଶୁଖିଲା ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ଯେପରି ପୋଡ଼ି ନ ଯାଏ ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଅନବରତ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଜହ୍ନା ଖଇକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ପ୍ୟାନ ରେ ୫୦୦ମି.ଲି ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ ଖଣ୍ଡକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆତରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୁଡ଼ ପାଣିରେ ତରଳି ବହଳିଆ ସିରା ହେବା ଯାଏ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ବହଳିଆ ସିରା ହୋଇଗଲେ ଏଥିରେ ଜହ୍ନା ଖଇ, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଏଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ହାତକୁ ଘିଅ ଲଗାଇ ତେଲିଆ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମିଶ୍ରଣ ରେ ଲଢୁ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।





# ଜହ୍ନା ଦୋସା

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୮  
 ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସାମଗ୍ରୀ - ୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା  
 ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
 ସମ୍ବଳାୟ ସମୟ - ୮ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

### ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ଜହ୍ନା : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ
- ବିରି : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ
- ପିଆଜ : ୫୦ ଗ୍ରାମ
- କଂଚା ଲଙ୍କା : ୬-୭ ଟି
- ମେଥି : ୫ ଗ୍ରାମ
- ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

### ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଚାମ :

- କଂସା / ପାତ୍ର : ୨
- ଦୋସା ତିଆରି ତାଓ୍ୱା : ୧
- ଚାମଚ : ୧

### ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଜହ୍ନାକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣିରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାନ୍ତୁ ।
- ◆ ବିରି ସହ ମେଥି କୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଜହ୍ନାରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆଣ ହେବାଯାଏ ବାଟି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ମେଥି ଓ ବିରି ମିଶ୍ରଣରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ବାଟନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହା ଆଣ ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ଉଭୟ ବିରି ଓ ଜହ୍ନା ଆଣକୁ ଏବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣ ଉତ୍ତରିବା ପାଇଁ ୩ ଘଣ୍ଟା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହ ଆଣ ରେ କଟା ପିଆଜ ଓ କଂଚା ଲଙ୍କା ଓ ୧ କପ୍ ପାଣି ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଗରୁ ଗରମ ହୋଇଥିବା ଦୋସା ତିଆରି ତାଓ୍ୱା ରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ତେଲ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଣ କୁ ଏଥିରେ ଡାଳନ୍ତୁ ଏବଂ ଚାମଚରେ ଏହାକୁ ଗୋଳାକାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦୋସା ହେବା ଯାଏ ଏହାକୁ ସେକନ୍ତୁ ।





# ଚିନ୍ନା(ପ୍ରୋସୋ ମିଲେଟ) ଦହିଭାତ

ପ୍ରସ୍ତୁତି - ୧୦

ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ - ୧୨

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ - ୦୦ ମିନିଟ୍  
ରନ୍ଧନ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍  
ସମ୍ବଦାୟ ସମୟ - ୩୦ ମିନିଟ୍

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ଚିନ୍ନା ଚାଉଳ : ୨୫୦ ଗ୍ରାମ  
ଦହି : ୫୦୦ ଗ୍ରାମ  
ଟକି ଟକି କଟା ହୋଇଥିବା  
ଧନିଆ ପତ୍ର  
ଲୁଣ : ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ  
ତେଲ : ୫୦ ଗ୍ରାମ  
ଜିରା : ଅଧା ଚାମଚ  
ସୋରିଷ : ୧/୪ ଚାମଚ  
ବିରି : ଅଧା ଚାମଚ  
ବୁଟ : ଅଧା ଚାମଚ  
ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର : ୨୦ ଗ୍ରାମ  
ନାଲି ଲଙ୍କା : ୫ ଟା  
ଚିନାବାଦାମ : ମୁଠାଏ

## ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଚାମ :

ପ୍ୟାନ/ କତେଇ : ୨  
କଂସା / ପାତ୍ର : ୨  
ଚାମଚ : ୧

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

- ◆ ଚିନ୍ନା ଚାଉଳ କୁ ବାଛି ଭଲରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପାତ୍ରରେ ପାଣି ନେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଧୁଆ ଯାଇଥିବା ଚିନ୍ନା ଚାଉଳ କୁ ଏହି ଗରମ ପାଣିରେ ପକାନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ (ନରମ ହେବା ଯାଏଁ )ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହି ସିଝା ଚିନ୍ନା ଚାଉଳକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଦହି ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ସିଝା ଚିନ୍ନା ଚାଉଳରେ ଏହି ଦହିକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କତେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଚିନାବାଦାମ, ବିରି ଓ ବୁଟକୁ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ୨ ମିନିଟ୍ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ସୋରିଷ, ଜିରା ଓ ନାଲି ଲଙ୍କା ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଆଁଚ ରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଏହାକୁ ଚିନ୍ନା ଭାତ ଦହି ଥିବା ପାତ୍ରକୁ ଅଜାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେମିତି ଚାରିଆଡ଼େ ସମାନ ଭାବରେ ମିଶିଯିବ ।
- ◆ ଧନିଆ ପତ୍ର ରେ ସଜାଇ ପରଶନ୍ତୁ ।



## 👍 ପୁଷ୍ଟିଗତ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ମାନ୍ନିବାକୁ ଥିବା ନିୟମ

- ◆ ପୁଷ୍ଟିଗତ୍ୟ କୁ ସର୍ବଦା ଥଣ୍ଡା ଓ ଶୁଖିଲା ଜାଗାରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଭାବେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ଏହା ଦୀର୍ଘଦିନ ସଂରକ୍ଷିତ ରହିପାରେ ।
- ◆ ଚାଉଳ ପ୍ରତିବଦଳରେ ସୁଆଁ, କାଙ୍କୁ, ଜହ୍ନା, ଚିନ୍ନା ରୁ ତିଆରି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଚାଉଳ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଠାରୁ ବେଶୀ ଉପକାରୀ ।
- ◆ ମାଣ୍ଡିଆ, ଜହ୍ନା ଏବଂ ବାଜରା ରୁ ତିଆରି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଗହମ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଠାରୁ ବେଶୀ ଉପକାରୀ ।
- ◆ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟିଗତ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ଚାଉଳ ବା ଗହମ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ।
- ◆ ପୁଷ୍ଟିଗତ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ସମୟ ଚାଉଳଠାରୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ଅଧିକ ଅଟେ ।
- ◆ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ପୁଷ୍ଟିଗତ୍ୟ କୁ ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ବତୁରେଇଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରାତିସାରା ବତୁରେଇଦେବା ବେଶୀ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବତୁରେଇଦେବା ଦେବା ଦ୍ୱାରା ରାନ୍ଧିବା ସମୟ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।
- ◆ ଗରମ ଗରମ ଖାଇଲେ ପୁଷ୍ଟିଗତ୍ୟ ଭଲ ଲାଗେ । ଯଦି ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଆଯାଏ ଏହା ଚାଉଳ/ ଗହମ ଠାରୁ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଯଦି ରୁଚି କରୁଥାନ୍ତି ଏକ-ତୃତୀୟାଂଶ କିମ୍ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ ଅଟା ମିଶାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ରୁଚିକୁ ସହଜରେ ବେଲିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ଓ ନରମ କରାଏ ।
- ◆ ଲତୁ ପାଇଁ ପତଳା ଗୁଡ଼ ଘୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ । ପତଳା ଗୁଡ଼ ଘୋଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲତୁ ମୋଟା ଗୁଡ଼ ଘୋଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲତୁ ଅପେକ୍ଷା ଭଲ ଦିଶେ । ଏହି ଲତୁକୁ ୩ ରୁ ୫ ଦିନ ଭିତରେ ଖାଇନେବା ଉଚିତ ।
- ◆ ଯଦି ପୁଷ୍ଟିଗତ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ସମୟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଅଲଗା ଭାବରେ ପ୍ରେସର କୁକର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପରେ ଏହା ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଅଲଗା ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଫଳରେ ରାନ୍ଧିବା ସମୟ ବେଶ୍ କମିଯିବ ।

## ଅନ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଶସ୍ୟ ତୁଳନାରେ ପୁଷ୍ଟିଗତ୍ୟର ପୌଷ୍ଟିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ (ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରା.)

ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରା.)	ସ୍ନେହସାର (ଗ୍ରା.)	ତନ୍ତୁ (ଗ୍ରା.)	ଶ୍ୱେତସାର (ଗ୍ରା.)	ଖଣିଜ ଦ୍ରବ୍ୟ (ଗ୍ରା.)	କ୍ୟାଲସିୟମ (ମି.ଗ୍ରା.)	ଲୌହ (ମି.ଗ୍ରା.)
ଧାନ	୬.୮	୦.୫	୦.୨	୭୮.୨	୦.୬	୧୦	୦.୭
ଗହମ	୧୧.୮	୧.୫	୧.୨	୭୧.୨	୧.୫	୪୧	୫.୩
ବାଜରା	୧୧.୬	୫	୧.୨	୬୬.୫	୨.୩	୪୨	୮
ମାଣ୍ଡିଆ	୭.୩	୧.୩	୩.୬	୭୨	୨.୬	୩୫୫	୩.୯
କାଙ୍କୁ	୧୨.୩	୫.୩	୮	୬୦.୯	୩.୩	୩୧	୨.୮
ସୁଆଁ	୭.୭	୫.୭	୭.୬	୬୭	୧.୫	୧୭	୯.୩
ଜଡ଼ି	୬.୨	୨.୨	୯.୮	୬୫.୫	୫.୫	୨୦	୫
କୋଦୋ	୮.୩	୧.୫	୯	୬୫.୯	୨.୬	୨୭	୦.୫
ସୋରଗମ	୧୦.୫	୧.୯	୧.୬	୭୨.୬	୧.୬	୨୫	୫.୧
ଚିନା	୧୨.୫	୧.୧	୨.୨	୭୦.୫	୧.୯	୧୫	୦.୮

(Source: Nutritive Value of Indian Foods, NIN, Hyderabad, 2007)



# ପୁଷ୍ଟି ଶସ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର



ମାଣ୍ଡିଆ ରେ ରହିଛି ଶାର ତୁଳନାରେ ୩ ଗୁଣା ଅଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ



ବାଜରା ରେ ରହିଛି ଚାଉଳ ତୁଳନାରେ ୬ ଗୁଣା ଅଧିକ ଲୈଡିଓ



କୋଦ ରେ ରହିଛି ଗହମ, ଚାଉଳ ଓ ମକା ତୁଳନାରେ ୩ ଗୁଣା ଅଧିକ ତନ୍ତୁ



ଗୁଡିନ୍ ମୁକ୍ତ



ଅଧିକ ଏଟିଅକ୍ଟିଭିଟି ଓ ମିନେରାଲେ ମୁକ୍ତ



ସଲ୍ଟ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ ମୁକ୍ତ



ବୁକକ୍ ଓ ଯକୃତ ର କାର୍ଯ୍ୟ ଶମତା କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ.



କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କୁ କମ୍ କରିଥାଏ.

# ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ୍ ମିଶନ୍ ବିଷୟରେ ପଦେ

କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ୨୦୧୭ ରେ ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ଅଂଚଳରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ୍ ମିଶନ୍) ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ମୂଳଦୁଆ ନବକୃଷ୍ଣ ଚୌଧୁରୀ ଉନ୍ନୟନ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଆରଥାର ଏ ନେଟୱାର୍କ ଏବଂ ଆଶା ନେଟୱାର୍କ ସହ ଯୋଜନା ଓ ସମନ୍ୱୟ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ପରାମର୍ଶ କର୍ମଶାଳାରେ ପଡ଼ିଥିଲା । ଏହା ଏପରି ଏକ ପ୍ରକଳ୍ପ ଯେଉଁଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ବହୁ ଅଂଶଦାର ରହିଛନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ସହଯୋଗର ଅବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ଏକ ଉଦାହରଣ ଭାବରେ କେବଳ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ନୁହେଁ ବରଂ ବର୍ଷା ଅନୁବାଚ ଫସଲ ଯଥା- ଡାଲିଜାତୀୟ ଓ ତୈଳବାଜ ଜାତୀୟ ଫସଲ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉଦାହରଣ ହୋଇପାରିବ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :-

- (କ) ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ର ଘରୋଇ ଉପଯୋଗକୁ ୨୫%କୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ।
- (ଖ) ଶ୍ରମଭାର ଲାଘବ ପାଇଁ ବିକେନ୍ଦ୍ରିତ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କ୍ଷୁଦ୍ର ଉଦ୍ୟୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।
- (ଗ) ଉନ୍ନତ ଜୈବିକ କୃଷି ମାଧ୍ୟମରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉତ୍ପାଦକତା ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇବା ।
- (ଘ) ଅଧିକ ଲାଭାଂଶ ପାଇବା ପାଇଁ କୃଷି ଉତ୍ପାଦନ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ର ବଜାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହ ଯୋଗସୂତ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିବା ।
- (ଙ) ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ କୁ ରାଜ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ଯୋଜନା ଓ ସାଧାରଣ ବଂଚନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଇବା ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବ୍ୟାପକତା :-

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ୨୦୧୭ ମସିହାରେ ୬୫.୫୪କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟବରାଦ ସହିତ ୭ଟି ଜିଲ୍ଲାର ୩୦ଟି ବ୍ଲକ୍ରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସକରାନ୍ତକ ମତ ଆସିବାରୁ ଏହାକୁ ୧୪ ଟି ଜିଲ୍ଲାର ୭୨ଟି ବ୍ଲକ୍କୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ପାଣି ସହାୟତା ପରିମାଣକୁ ମଧ୍ୟ ୬୫.୫୪କୋଟି ଟଙ୍କାରୁ ୫୩୬.୯୮ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟୟବରାଦରୁ ୨୨୩.୯୨ କୋଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାନୁୟନ ବାବଦରେ ଓ ୩୧୩.୦୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ମାଣ୍ଡିଆ କ୍ରୟ ଓ ସାଧାରଣ ବଂଚନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନାରେ ବଂଚନ ପାଇଁ ରଖାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମସ୍ତ ପାଣି ରାଜ୍ୟ ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ବହନ କରାଯିବ ।

ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ୍ ମିଶନର କାର୍ଯ୍ୟାନୁୟନ ପାଇଁ କୃଷି ଓ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା ନୋଡାଲ ସଂସ୍ଥା (ବୈଷୟିକ ଏକକ ଅନୁଷ୍ଠାନ) ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଏଥିରେ ଏକ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳନା ଏକକ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳନା ଏକକ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି । ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳନା ଏକକକୁ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସଚିବାଳୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଚିବାଳୟ ଓ ଗବେଷଣା ସଚିବାଳୟ ରହିଛି । ଗବେଷଣା ସଚିବାଳୟ ଭାବେ ଏନ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଚିବାଳୟ ଭାବେ ଖାସନ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଏହାର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆଂଚଳିକ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ ସଂଗଠନ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉ ଅଛି । ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କର ଚୟନ ଜିଲ୍ଲା କୃଷି ଅଧିକାରୀ -ତଥା -ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଆଡ୍ଡା ଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଏକ କମିଟି ମାଧ୍ୟମରେ ଅନୁମୋଦିତ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ କରାଯାଉ ଅଛି ।